



# 創意獎



參賽單位：  
國立成功商業水產職業學校

參賽人員：劉懷柔（領隊）  
楊靖柔、劉益昇

### ◆主材料：

蓮藕	600公克
紫山藥	100公克
豆沙	100公克
南瓜	100公克
玉米粉	4匙
糖粉	5匙
紅蘿蔔	少許
白蘿蔔	少許

## 夏季組

### 養生保健植物餐



## 三色蓮心

### ◆製作方法：

1. 紫山藥、南瓜，洗淨切小丁打成泥，蒸10分鐘。
2. 蓮藕洗淨切1.5公分厚。蒸15分。
3. 豆沙加入少許蛋白放入擠花袋裡。
4. 紫山藥、南瓜泥分別加入糖粉放入擠花袋裡。
5. 將3、4的材料擠入蓮藕洞裡後蒸10分鐘後取出排盤。
6. 煮好糖水芡汁淋上即可。

### ◆心情手札：

當初我們思考如何做出一道道將好吃又有營養的食物融合在一起，且讓人吃了有“幸福”的滋味。所以我們創作出三色蓮心這道甜點使用了紫山藥、豆沙、南瓜，三種不同顏色的食材，加上了好吃的蓮藕，讓人賞心悅目又能養顏美容！

您是否同時感受到釋放出來的幸福呢？